

Утверждаю
Заведующая МДОУ Детский сад №71
/Вершинина Н.Н./



Меню ДОУ (сад) 06.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200 **Каша манная молочная (сад)** ККал-240, Белки-5, Жиры-7, У/в-37
Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

40/6 **Бутерброд с маслом(сад).** ККал-176, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
Масло сливочное, Хлеб пшеничный

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-516, Белки-13, Жиры-15, У/в-76

Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (сад)** ККал-100, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-100, У/в-24

Обед 3

60 **Салат " Бурячок" (сад)** ККал-60, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
Свекла, Горошек зеленый консерв., Масло подсолнечное

200 **Щи на к/б со сметаной(сад)** ККал-160, Белки-7, Жиры-9, У/в-11
Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана

80 **Биточки рыбные (сад)** ККал-60, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
Рыба, Масло подсолнечное, Яйцо, Лук репчатый, Хлеб пшеничный

150 **Рис отварной(сад)** ККал-170, Белки-3, Жиры-4, У/в-29
Крупа рисовая, Масло сливочное

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21
Сахар (песок), Сухофрукты

50 **Хлеб ржано-пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-623, Белки-18, Жиры-19, У/в-93

Полдник 4

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-120, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

40/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (сад)** ККал-130, Белки-3, Жиры-1, У/в-24
Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-250, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

Ужин 5

210 **Макаронник с сыром (Сад)** ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-40, У/в-8
Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-310, Белки-8, Жиры-10, У/в-44

Итого за ККал-1 800, Белки-47, Жиры-52, У/в-270

Утверждаю
Заведующая МДОУ Детский сад №71
/Вершинина Н.Н.



Меню ДОУ (ясли) 06.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

150 **Каша манная молочная(ясли)** ККал-207, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

30/6 **Бутерброд с маслом(ясли).** ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
Масло сливочное, Хлеб пшеничный

180 **Какао с молоком(ясли)** ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-440, Белки-11, Жиры-14, У/в-69

Завтрак 2

150 **Сок фруктовый (ясли)** ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50 **Салат "Бурячок"(ясли.)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
Свекла, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв.

180 **Щи на к/б со сметаной(ясли)** ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-10

Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры

70 **Биточки рыбные (ясли)** ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
Рыба, Масло подсолнечное, Яйцо, Лук репчатый, Хлеб пшеничный

130 **Рис отварной(ясли)** ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
Крупа рисовая, Масло сливочное

180 **Компот из сухофруктов(ясли)** ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
Сахар (песок), Сухофрукты

40 **Хлеб ржано-пшеничный(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-502, Белки-15, Жиры-15, У/в-80

Полдник 4

150 **Молоко кипяченое(ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

30/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)** ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

190 **Макаронник с сыром (Ясли)** ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-27, У/в-7
Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-222, Белки-6, Жиры-8, У/в-32

Итого за ККал-1 441, Белки-39, Жиры-42, У/в-230